

8. Für jedes Böhnchen gibt's ein Tönchen – das Bohnengebet

Da das Bohnengebet sehr einfach zu beschreiben ist, wollen wir es hier nur kurz erwähnen. Es soll dich durch den Tag begleiten und **dich daran erinnern, dass du jede Menge Grund zur Dankbarkeit hast.**

Bausteine für deine Stille

Steck dir am Morgen eine Anzahl **Bohnen in die *eine* Hosentasche**. Garantiert wirst du im Laufe des Tages immer wieder bewusst oder unbewusst in diese Tasche eingreifen und die Bohnen fühlen.

Und nun? Lass für jedes Dank-Erlebnis, das du heute hast, eine Bohne in die *andere* Hosentasche wandern.

Geh am Abend nochmals jede Bohnenwanderung durch und danke Gott für den entsprechenden Anlass.

)))

**Sind dir die Bohnen ausgegangen? Oder sind noch alle in derselben Hosentasche wie am Morgen?
Wenn ja: warum?**

Wichtig für dich

Dass es anstatt der Hosentasche auch die Jackentasche sein kann, versteht sich von selbst. Ebenso kannst du anstelle von Bohnen kleine Steine nehmen oder auch Bonbons. Aber nur, wenn dich dabei der Heißhunger nicht überkommt.

9. Beten tief im Innern – das Herzensgebet

Eine ganz andere Form des Betens kommt aus der orthodoxen Tradition: das Herzensgebet. Manche nennen es auch das Jesusgebet. In der frühen Christenheit gab es die Tradition, wichtige Bibelstellen, z. B. Psalmtexte, immer wieder auszusprechen. Dabei wurde derselbe Text fortlaufend laut oder leise wiederholt, um ihn möglichst tief zu verinnerlichen. Mit der Zeit konzentrierte sich diese Gebetsform auf die „Anrufung Jesu“. Ab dem sechsten Jahrhundert ist der Gebetsruf belegt: „*Herr Jesus Christus, erbarme dich meiner!*“ Im Hintergrund steht die Aufforderung von Paulus: „*Betet ohne Unterlass*“ (1. Thessalonicher 5,17). Die Frage, wie das gehen soll, hat u.a. zu diesem Herzensgebet geführt.

Bausteine für deine Stille

Der kurze Ruf „Herr Jesus Christus, erbarme dich meiner!“ wird bei diesem Gebet ständig wiederholt. Das wirkt am Anfang vielleicht ein bisschen komisch, aber es hilft, sich zu konzentrieren. Vielfach wird eine Gebetskette als Hilfe genommen. Bei jeder Kugel dieser Kette wird einmal der Gebetsruf gesprochen. Die Kette, die keinen Anfang und kein Ende hat, ist dabei auch ein Symbol für das immerwährende Gebet, das in den Klöstern rund um die Uhr gebetet wird.

Wer diese Gebetsform ausprobieren möchte, sollte ein paar Wochen jede sich bietende Gelegenheit dafür nutzen. Dazu braucht es keine besonderen Zeiten. Du kannst das Gebet immer beten, wenn du gedanklich gerade nicht konzentriert beschäftigt bist, z. B. beim Spülen, beim Joggen, beim Einschlafen ..., auch wenn du gerade keine Lust dazu hast.

Am Anfang solltest du diesen kurzen Satz möglichst häufig wiederholen: „Herr Jesus Christus, erbarme dich meiner!“ Am besten laut. Mit der Zeit wirst du feststellen, dass du den Gebetsruf auch leise und dennoch genauso konzentriert beten kannst. Denn darum geht es: in Gedanken bei Jesus zu bleiben, unser Bewusstsein auf ihn auszurichten. Denn ihm ist alle Macht gegeben, er ist unser Herr, Retter, Helfer, Freund ...